Verhaltenstherapie

Grundlagen – Methoden – Anwendungsgebiete

Herausgegeben von
Anil Batra
Reinhard Wassmann
Gerhard Buchkremer

4., vollständig überarbeitete Auflage

Thieme

Thieme

Klinische Psychologie und Psychiatrie

Herausgeber der Reihe:
Prof. Dr. med. phil. Helmut Remschmidt

Verhaltenstherapie

Grundlagen – Methoden – Anwendungsgebiete

Herausgegeben von
Anil Batra
Reinhard Wassmann
Gerhard Buchkremer

Mit Beiträgen von

J. Angenendt
A. Batra
S. Becker
M. Berner
M. Bohus
E.-J. Borgart
G. Buchkremer
P. Dykierek
A. Fischer
A. Günthner
M. Hautzinger
B. Heßlinger
F. Hohagen
S. Klingberg
G. Kockott
M. Linden
R. Meermann
E. Okon
P. Peukert
A. Philipsen
B. Preilowski
D. Revenstorf
H. Richter
E. Schramm
R.-D. Stieglitz
S. K. D. Sulz
W. Trabert
C. Veltrup
K. Wahl
R. Wassmann
G. Wiedemann
A. Wittorf
D. Zimmer
S. Zipfel

4., vollständig überarbeitete Auflage

38 Abbildungen

Georg Thieme Verlag
Stuttgart · New York

Impressum

Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

1. Auflage 2000
2. Auflage 2006
3. Auflage 2009

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse, insbesondere was Behandlung und medikamentöse Therapie anbelangt. Soweit in diesem Werk eine Dosierung oder eine Applikation erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass Autoren, Herausgeber und Verlag große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe dem **Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes** entspricht.
Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. **Jeder Benutzer ist angehalten,** durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in diesem Buch abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. **Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.** Autoren und Verlag appellieren an jeden Benutzer, ihm etwa auffallende Ungenauigkeiten dem Verlag mitzuteilen.

© 2013 Georg Thieme Verlag KG
Rüdigerstraße 14
70469 Stuttgart
Deutschland
Telefon: +49/(0)711/8931-0
Unsere Homepage: www.thieme.de

Printed in Germany

Zeichnungen: Joachim Hormann, Stuttgart;
Karin Baum, Paphos, Zypern
Umschlaggestaltung: Thieme Verlagsgruppe
Umschlagbild: Angelika Conrad „Blumen am Fenster“, entstanden in der kreativen Werkstatt der Remstal Werkstätten der Diakonie Stetten e.V., 71394 Kernen im Remstal
Redaktion: Julia Waldherr
Satz: Ziegler und Müller, Kirchentellinsfurt
gesetzt in APP/3B2, Version 9, Unicode
Druck: Offizin Andersen Nexö Leipzig GmbH, Zwenkau

ISBN 978-3-13-117784-1 1 2 3 4 5 6
Auch erhältlich als E-Book:
eISBN (PDF) 978-3-13-154974-7

Geschützte Warennamen (Marken) werden **nicht** besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.
Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Vorwort zur 4. Auflage

Die Bedeutung der Verhaltenstherapie in der stationären und ambulanten psychotherapeutischen Behandlung ist über die letzten Jahrzehnte stetig gewachsen. Mit zahlreichen störungsspezifischen Adaptationen liegen mittlerweile ausführliche Behandlungsprogramme verhaltenstherapeutischer Konzeptionen für alle psychischen Erkrankungen vor.

Neben der traditionellen klassischen Verhaltenstherapie und der kognitiven Verhaltenstherapie hat die Verhaltenstherapie insbesondere in den letzten Jahren im Zuge der sog. dritten Welle der Verhaltenstherapie abermals eine Erweiterung um konzeptuelle Ideen, Techniken und Anwendungsgebiete erfahren. Mit der dritten Welle der Verhaltenstherapie werden mit den Theoriebildungen zur Entstehung von psychischen Erkrankungen in der frühen Biografie, den Elementen zur Beziehungsgestaltung sowie durch die Integration von Behandlungsmerkmalen aus dem Bereich der achtsamkeitsbasierten Methoden und akzeptanzfokussierten Therapien wichtige Schritte in Richtung auf eine integrierte Psychotherapie unternommen.

Für den Weiterbildungskandidaten wird es ungeachtet dieser Entwicklungen weiterhin wichtig sein, theoretische Grundlagen und erste therapeutische Erfahrungen auf Basis der klassischen Merkmale der Verhaltenstherapie zu erlernen.

Dieses Lehrbuch gibt eine ausführliche Einführung in die grundlegenden lerntheoretischen Modelle, die Verhaltensanalyse, die verhaltenstherapeutische Beziehungsgestaltung und Gesprächstechniken. Mit Hilfe dieser Grundlagen lassen sich spezifische Methoden erlernen, wobei weiterhin klassische verhaltenstherapeutische Elemente wie die Reizkonfrontation, Selbstkontroll- oder Selbstmodifikationsprogramme, operante Techniken und vor allem kognitive Verfahren eine zentrale Rolle spielen. In der störungsspezifischen Ausrichtung der Verhaltenstherapie werden diese Techniken kombiniert und manualisiert angeboten.

In dieser 4., aktualisierten Auflage des vorliegenden Verhaltenstherapie-Lehrbuchs finden sich darüber hinaus Kapitel zu den aktuellen verhaltenstherapeutischen Weiterentwicklungen der dritten Welle, zu störungsspezifischen Weiterentwicklungen wie beispielsweise der dialektisch-behavioralen Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung oder zur CBASP-Behandlung chronischer Depressionen sowie neue Kapitel zu störungsspezifischen Behandlungsansätzen.

Dieses Verhaltenstherapie-Lehrbuch soll für den Arzt in Weiterbildung zum Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, für Psychosomatische Medizin oder Kinder- und Jugendpsychiatrie, aber auch für den Mediziner, der den Zusatztitel Psychotherapie erwerben möchte, Einführung in die Psychotherapiemethoden, Handbuch und Nachschlagewerk zugleich sein. Prüfungsfragen am Ende eines jeden Kapitels gestatten dem Leser eine Lern- und Erfolgskontrolle und dienen zudem der Vorbereitung auf die verhaltenstherapeutische Prüfung, Hinweise auf weiterführende störungsspezifische Literatur erleichtern die Therapieplanung im konkreten Fall.

Die Herausgeber danken allen Autoren für ihre Unterstützung bei der Aktualisierung ihrer Kapitel, bei der Ergänzung neuer Wissensinhalte und bei der Erstellung neuer Kapitel.

Herzlichen Dank gebührt auch den Mitarbeiterinnen des Thieme Verlags für die große Unterstützung bei der Fertigstellung der 4. Auflage dieses Lehrbuchs.

Tübingen, im September 2012

A. Batra
R. Wassmann
G. Buchkremer

Vorwort zur 1. Auflage

Die kognitive Verhaltenstherapie stellt neben der tiefenpsychologischen Psychotherapie das zweite Hauptverfahren dar, das in den Weiterbildungsordnungen der Fachgebiete Psychiatrie und Psychotherapie oder Psychotherapeutische Medizin oder für den Erwerb des Zusatztitels Psychotherapie gefordert wird.

Anders als die tiefenpsychologische Psychotherapie, die sich aus der Psychoanalyse entwickelte, hat die Verhaltenstherapie erst in den 70er Jahren Einzug in die psychiatrischen Therapiemethoden genommen. Nachdem die Verhaltenstherapie anfangs fast ausschließlich auf den Lerntheorien basierte, hat sie sich zwischenzeitlich rasant weiterentwickelt und mit der „kognitiven Wende“ eine wesentliche Erweiterung ihrer Indikationen und damit ihrer Akzeptanz gefunden.

Erstmals im Jahre 1985 wurde ein dreijähriges verhaltenstherapeutisches Weiterbildungscurriculum der Ärztekammer Westfalen-Lippe auf der Nordseeinsel Borkum angeboten. Seit 1995 bzw. 1996 werden nach diesem „Borkumer Modell“ durch die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Tübingen Weiterbildungscurricula in Thüringen und in Baden-Württemberg durchgeführt.

Das vorliegende Buch entstand aus dieser mehr als zehn Jahre währenden Lehrerfahrung. Die Herausgeber leiten die Curricula, viele der Autoren sind als psychologische oder ärztliche Dozenten in dieser Weiterbildung engagiert.

Verhaltenstherapie setzt auf Veränderungen durch Lernvorgänge. In diesem Sinne soll das Buch ein optimales Lernen ermöglichen. Es wurde versucht, diesem Ziel durch anschauliche Darstellungen, praxisnahe Anleitungen sowie Hinweise auf weiterführende Literatur nahezukommen. Um den Ärzten, die ein sehr theoretisches Studium absolvierten, den Einstieg in die Verhaltenstherapie zu erleichtern, wurden insbesondere die theoretischen Grundlagen praxisnah dargestellt. Die Darstellung der Methoden innerhalb der Verhaltenstherapie im zweiten Teil des Buches bereitet die Anwendung der Verhaltenstherapie bei den verschiedensten psychiatrischen Störungen vor.

Das Buch soll dem Arzt, der am Anfang seiner Weiterbildung steht und die verhaltenstherapeutische Psychotherapie als Erst- oder Zweitverfahren erlernen möchte, einen Einstieg in die psychotherapeutische Behandlung psychischer Störungen ermöglichen. Die Herausgeber hoffen, dass dieses Buch angehende Psychotherapeuten bei diesem Ziel unterstützt, zusätzlich motiviert, Kenntnisse, Erfahrungen und Fertigkeiten in der Verhaltenstherapie zu erwerben, und ihnen den Einstieg in die verhaltenstherapeutische Literatur erleichtert.

Tübingen, im Januar 2000

A. Batra
R. Wassmann
G. Buchkremer

Anschriften

Herausgeber

Batra, Anil, Prof. Dr. med.
Universitätsklinikum Tübingen
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Calwerstr. 14
72076 Tübingen

Wassmann, Reinhard, Dipl.-Psych.
Alter Fischmarkt 16
48143 Münster

Buchkremer, Gerhard, Prof. Dr. med.
Am Markt 5
72070 Tübingen

Mitarbeiter

Angenendt, Jörg, Dr. phil. Dipl.-Psych.
Universitätsklinikum Freiburg
Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychosomatik
Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie
Hauptstr. 5
79104 Freiburg

Becker, Sandra, Dr. rer nat. Dipl.-Psych.
Medizinische Universitätsklinik
Abteilung für Psychosomatische Medizin und
Psychotherapie der Universität Tübingen
Osianderstr. 5
72076 Tübingen

Berner, Michael, Priv.-Doz. Dr. med.
Rhein-Jura Klinik
ZWM GmbH
Schneckenhalde 13
79713 Bad Säckingen

Bohus, Martin, Prof. Dr. med.
Zentralinstitut für seelische Gesundheit
I 5
68159 Mannheim

Borgart, Ernst-Jürgen, Dr. phil. Dipl.-Psych.
AHG Psychosomatische Klinik Bad Pyrmont
Bombergallee 10
31812 Bad Pyrmont

Dykierek, Petra, Dr. phil. Dipl.-Psych.
Universitätsklinikum Freiburg
Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychosomatik
Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie
Hauptstr. 5
79104 Freiburg

Fischer, Albert, Dipl.-Psych.
Psychotherapeutische Praxis
Goldschmiedstr. 1
72379 Hechingen

Günthner, Arthur, Dr. med.
Deutsche Rentenversicherung Rheinland-Pfalz
Stabsstelle für Evaluation und Begleitforschung
Eichendorffstraße 4 – 6
67346 Speyer

Hautzinger, Martin, Prof. Dr. phil.
Eberhard Karls Universität Tübingen
Fachbereich Psychologie
Klinische Psychologie und Psychotherapie
Schleichstr. 4
72076 Tübingen

Heßlinger, Bernd, Prof. Dr. med.
Universitätsklinikum Freiburg
Universitätsklinik für Psychiatrie
und Psychosomatik
Hauptstr. 5
79104 Freiburg

Hohagen, Fritz, Prof. Dr. med.
ZIP Campus Lübeck
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Ratzeburger Allee 160
23562 Lübeck

Klingberg, Stefan, Prof. Dr. Dipl.-Psych.
Universitätsklinikum Tübingen
Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Calwerstr. 14
72076 Tübingen

Kockott, Götz, Prof. Dr. med. Dr. med. habil.
Gemeinschaftspraxis
Gartenhaus 1. Stock
Promenadeplatz 10
80333 München

Linden, Michael, Prof. Dr. med.
Forschungsgruppe Psychosomatische Rehabilitation
an der Charité Universitätsmedizin Berlin
und Abt. Verhaltenstherapie und Psychosomatik
am Reha-Zentrum Seehof der Deutschen Rentenversicherung
Lichterfelder Allee 55
14513 Teltow

Meermann, Rolf, Prof. Dr. med. habil., Dipl.-Psych.
AHG Psychosomatische Klinik Bad Pyrmont
Bombergallee 10
31812 Bad Pyrmont

Okon, Eberhard, Dipl.-Psych.
AHG Psychosomatische Klinik Bad Pyrmont
Bombergallee 10
31812 Bad Pyrmont

Peukert, Peter, Dr. rer. nat. Dipl.-Psych.
Universitätsklinikum Tübingen
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Sektion für Suchtmedizin und Suchtforschung
Calwerstr. 14
72076 Tübingen

Philipsen, Alexandra, Priv. Doz. Dr. med.
Universitätsklinikum Freiburg
Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychosomatik
Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie
Hauptstr. 5
79104 Freiburg

Preilowski, Bruno, Prof. Dr. habil. M.Sc., Ph.D.
Karl-Erb-Ring 5
88213 Ravensburg

Revenstorf, Dirk, Prof. Dr.
Akademie der Milton Erickson Gesellschaft
Gartenstr. 18
72074 Tübingen

Richter, Harald, Dr. phil. Dipl.-Psych.
Universitätsklinikum Freiburg
Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie
Hauptstr. 5
79104 Freiburg

Schramm, Elisabeth, Prof. Dr. phil.
Universitätsklinikum Freiburg
Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychosomatik
Hauptstr. 5
79104 Freiburg

Stieglitz, Rolf-Dieter, Prof. Dr. rer. nat.
Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel
Wilhelm Klein-Strasse 27
4056 Basel
SCHWEIZ

Sulz, Serge K.D., Prof. Dr. phil. Dr. med., Dipl.-Psych.
CIP-Mediendienst
Nymphenburger Str. 155
80634 München

Trabert, Werner, Dr. med. Dipl.-Psych.
Kohlwaldklinik
Johann-Rothmeier-Str. 10
79837 St. Blasien

Veltrup, Clemens, Dr. phil. Dipl.-Psych.
Fachklinik Freudenholm-Ruhleben
Freudenholm 3
24211 Plön

Wahl, Karina, Dr. Dipl.-Psych.
Universität Hamburg
Fakultät für Erziehungswissenschaft, Psychologie
und Bewegungswissenschaft
Von-Melle-Park 5
20146 Hamburg

Wiedemann, Georg, Prof. Dr.
Klinikum Fulda gAG
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Pacelliallee 4
36043 Fulda

Wittorf, Andreas, Priv.-Doz. Dr. rer. soc. Dipl.-Psych.
Universitätsklinikum Tübingen
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Calwerstr. 14
72076 Tübingen

Zimmer, Dirk, Prof. Dr. phil. Dipl.-Psych.
Tübinger Akademie für Verhaltenstherapie GmbH
David-von-Stein-Weg 26
72072 Tübingen

Zipfel, Stephan, Prof. Dr. med.
Universitätsklinikum Tübingen
Medizinische Klinik und Poliklinik,
Abteilung Innere Medizin VI
Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Osianderstr. 5
72076 Tübingen

Inhaltsverzeichnis

Grundlagen der Verhaltenstherapie ... 21

1 Wirksamkeit der Psychotherapie ... 22

G. Buchkremer, A. Batra

1.1 Einführung ... 22
1.2 Wirkfaktoren der Psychotherapie ... 23
1.3 Auswahl einer wirksamen Psychotherapie ... 25
1.4 Künftige Therapieforschung ... 25

2 Geschichte der Verhaltenstherapie ... 27

A. Batra

2.1 Klassische Verhaltenstherapie ... 27
2.2 Kognitive Wende ... 28
2.3 Von der Methoden- zur Störungsspezifität ... 30
2.4 Dritte Welle der Verhaltenstherapie ... 29

3 Merkmale der Verhaltenstherapie ... 30

R. Wassmann, A. Batra

3.1 Einführung ... 30
3.2 Merkmale der Verhaltenstherapie ... 30

4 Modelle der Verhaltenstherapie ... 34

R. Wassmann, A. Batra

4.1 Einführung ... 34
4.2 Modelle der Verhaltenstherapie ... 34

5 Grundlegende Begriffe der Lerntheorie ... 38

G. Wiedemann

5.1 Einführung ... 38
5.2 Lerntheorien ... 38
5.3 Wesentliche Begriffe der Verhaltenstherapie ... 40

6 Psychodiagnostik ... 42

A. Günthner

6.1 Einführung ... 42
6.2 Ziele und Funktionen ... 42
6.3 Theoretische und methodische Grundlagen ... 43
6.4 Leitfragen ... 45

7 Entwicklungspsychologische Grundlagen der Verhaltenstherapie ... 46

S. K. D. Sulz

7.1 Einführung ... 46
7.2 Entwicklungstheorie ... 46
7.3 Störungstheorie ... 47
7.4 Entwicklungsdiagnostik ... 48
7.5 Entwicklung durch Therapie ... 49

8 Grundlagen der Problem- und Verhaltensanalyse ... 50

R. Wassmann, A. Batra

8.1 Einführung ... 50
8.2 Grundlagen ... 50
8.3 Allgemeine Rahmenbedingungen ... 50
8.4 Stellung im Therapieprozess ... 52
8.5 Synopse von Analysemodellen ... 54

9 Durchführung der Problem- und Verhaltensanalyse ... 56

R. Wassmann

9.1 Einführung ... 56
9.2 Fragenkomplexe ... 56
9.3 Schlussfolgerungen für Ziel- und Therapieplanung ... 61

10 Praktische Erarbeitung der Störungsgenese ... 63

E.-J. Borgart, E. Okon, R. Meermann

10.1 Stellenwert in der Verhaltenstherapie ... 63
10.2 Fragenkomplexe bei der Erarbeitung ... 64
10.3 Typische genetische Entwicklungsmodelle ... 65

11 Therapieplanung ... 67

S. K. D. Sulz

11.1 Einführung ... 67
11.2 Störung und ihre Bedingungen ... 67
11.3 Zielanalyse ... 69
11.4 Behandlungsplan – therapeutische Strategien und Interventionen ... 71

12 Gesprächsführung und Beziehungsaufbau in der Verhaltenstherapie ... 73

D. Zimmer

12.1 Einführung ... 73
12.2 Allgemeine Charakteristika der therapeutischen Beziehung ... 73
12.3 Gesprächsführungstechniken ... 75
12.4 Spezifische Beziehungsgestaltung und Gesprächsführung ... 75

Methoden der Verhaltenstherapie ... 81

13 Operante Verfahren ... 82

R. Wassmann

13.1 Einführung ... 82
13.2 Grundbegriffe ... 82
13.3 Methoden zum Aufbau von Verhalten ... 82
13.4 Methoden zum Abbau von Verhalten ... 85
13.5 Kontingenzmanagement ... 86
13.6 Anwendungsbeispiele operanter Verfahren ... 87
13.7 Aufbau positiver Aktivitäten ... 90

14 Selbstkontrollmethoden ... 92

A. Batra

14.1 Einführung ... 92
14.2 Techniken der Selbstkontrolle ... 93
14.3 Systematische Selbstmodifikationsprogramme ... 96

15 Therapeutisches Rollenspiel ... 98

D. Zimmer

15.1 Einführung ... 98
15.2 Indikation und Ziele ... 98
15.3 Rollenspiele in strukturierten Selbstsicherheitstrainings ... 99
15.4 Diagnostik und Rollenspiel ... 99
15.5 Grundprinzipien des therapeutischen Rollenspiels ... 100
15.6 Weitere praktische Gesichtspunkte ... 102

16 Konfrontationsverfahren ... 104

R. Wassmann

16.1 Einführung ... 104
16.2 In-sensu-Methoden ... 105
16.3 In-vivo-Methoden ... 105

17 Biofeedback-Training ... 110

W. Trabert

17.1 Einführung ... 110
17.2 Prinzip ... 110
17.3 Ablauf ... 110
17.4 Messverfahren und Indikationen ... 112

18 Problemlöseverfahren ... 114

G. Wiedemann, A. Fischer

18.1 Einführung ... 114
18.2 Problemlösetraining in der Einzel-, Paar- und Gruppentherapie ... 115

19 Kognitive Verfahren ... 121

M. Hautzinger

19.1 Einführung ... 121
19.2 Kognitive Psychotherapie ... 121
19.3 Merkmale des therapeutischen Vorgehens ... 121
19.4 Techniken und Methoden ... 122
19.5 Selbstinstruktionsansatz nach Meichenbaum ... 124
19.6 Formen der kognitiven Umstrukturierung ... 125
19.7 Metakognitive Interventionen ... 125

20 Soziales Kompetenztraining ... 128

G. Wiedemann

20.1 Einführung ... 128
20.2 Praktische Grundlagen ... 129
20.3 Interventionstechniken ... 129
20.4 Strukturierungsmöglichkeiten ... 132
20.5 Anwendungsbereiche ... 135
20.6 Wirksamkeit ... 136

21 Kommunikationstraining ... 137

D. Zimmer

21.1 Einführung ... 137
21.2 Ziele und Grenzen ... 137
21.3 Diagnostik ... 137
21.4 Basisprinzipien ... 138
21.5 Ausblick ... 141

22 Stressmanagement ... 143

A. Günthner

22.1 Einführung ... 143
22.2 Stress und Stressmanagement als Gegenstand der Verhaltenstherapie ... 143
22.3 Stressmanagement – Elemente und Methoden ... 144

Anwendungsbereiche der Verhaltenstherapie ... 149

23 Zwangsstörungen ... 150

K. Wahl, F. Hohagen

23.1 Einführung ... 150
23.2 Kognitiv-behaviorales Erklärungsmodell ... 151
23.3 Kognitive Verhaltenstherapie ... 152
23.4 Wirksamkeit kognitiver Verhaltenstherapie ... 154